标题：皮肤白白的嫩嫩的才叫牛奶肌

开头：这么做皮肤养成光滑的牛奶肌，教大家一个简单又有效的护肤小窍门！

正文：1早上起床，一杯淡盐水清洁肠道

2每天一个西红柿

3每天洗脸时，加入少量米醋，能美白养颜

4多喝酸奶，补充女人所需的钙

5矿泉水敷脸

6晚上11点前必须睡觉

结尾：只要每天做好上面6点，坚持一个月皮肤就会像，小baby一样，光滑有弹性，好了，我是xx，每天分享护肤养生小知识，谢谢您点个小心心！